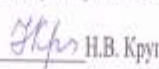
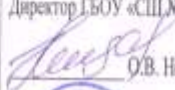



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол от «30» августа 2024г. № 14	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  Н.В. Круглая «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «СП № 8 Г.О.СНЕЖНОЕ»  О.В. Нещадим «30» августа 2024 г. 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

настольный теннис

Направление- физкультурно-спортивное

4 Класс

Снежное
2024

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР _____ Н.В. Круглая	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «СП № 8 Г.О.СНЕЖНОЕ» _____ О.В.
---	--	--

Протокол от «30» августа 2024г. № 14	«___» августа 2024 г.	Нещадим «___» августа 2024 г. М.П.
--	-----------------------	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
настольный теннис
Направление- физкультурно-спортивное

4 Класс

Снежное
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематическое обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования и является универсальным средством воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности. Его содержание направлено на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе настольного тенниса.

Настольный теннис как вид спорта помогает решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Игра в настольный теннис - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия настольным теннисом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, перемещениях и т.д. Настольный теннис развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать настольный теннис, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия настольным теннисом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Занятия настольным теннисом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Во время занятий настольным теннисом можно легко дозировать физическую нагрузку, что обуславливает пользу для здоровья от этой игры. Поскольку играть в настольный теннис можно на открытом воздухе (в парке, на пляжах вблизи водоёмов или просто во дворе дома), то это создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Цели изучения модуля «Настольный теннис»

Целью модуля «Настольный теннис» (далее – модуль) является гармоничное развитие личности и развитие у обучающихся двигательных способностей, навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к формированию и развитию собственного здоровья, целостного развития физических и психических качеств, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием посредством настольного тенниса.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по настольному теннису;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических действий ;

освоение знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях о настольном теннисе, его возможностях и значении в процессе формирования и развития здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;

обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико- тактическим действиям игры , в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами настольного тенниса;

популяризация настольного тенниса среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля состоит в том, что используемые в процессе преподавания предмета «Физическая культура» образовательных технологий посредством вида спорта «Настольный теннис» решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством формирования и развития здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях настольным теннисом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе настольного тенниса;

повышают уровень физической подготовленности детей и подростков, создают условия для подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК ГТО.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. Настольный теннис – одна из популярнейших спортивных игр во всем мире, игра, которая доступна всем и подходит для детей разного уровня подготовки.

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные

образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место учебного модуля в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 1 – 4-х, 5 – 9 и 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

«Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

При планировании занятий модуля изучение теоретических основ, освоения способов двигательной деятельности и освоение базовых элементов техники настольного тенниса предполагается в следующем объеме:

в 1 классе – 33 часа, в 2-4-х классах – 102 часа, в 5 - 9-х классах – 170 часов, в 10-11 классах – 68 часов (всего 373 часа).

В результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль может успешно интегрироваться со следующими разделами программы «Знания о настольном теннисе»,

«Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о настольном теннисе» представлены учебные темы по освоению основных терминов и понятий игры, истории развития, и его роли в современном обществе, правил игры в настольный теннис и требований техники безопасности. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки теннисиста, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит учебные темы, ориентированные на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о настольном теннисе» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подачи, ударов, техники передвижения по площадке, технико- тактических действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» также ориентирована на подготовку к участию в соревновательной деятельности и обучение: стойкам при подаче, приеме мяча; передвижениям по зонам площадки; плоской, с вращением, короткой подачей, открытой и закрытой стороной ракетки; , подставка открытой и закрытой стороной ракетки, ударам по мячу с разной высотой отскока. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в настольный теннис по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Также учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал модуля (средства) в разных частях урока физической культуры с выбором различных базовых технических элементов настольного тенниса с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «Настольный теннис»

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования программа модуля «Настольный теннис» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами настольного тенниса, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по настольному теннису и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты обучающихся:

владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по настольному теннису на международной спортивной арене;

проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в настольный теннис, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

умение получать новые знания о виде спорта как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

умение соблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях настольным теннисом;

умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практики при освоении игры .

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты обучающихся :

умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в настольном теннисе, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- умение выявлять признаки положительного влияния занятий настольным теннисом на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий ;
- умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий тенниса и их влиянием на развитие физических качеств;
- умение вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики, уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге при освоении двигательных действий ;
- умение описывать влияние занятий настольным теннисом на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- умение строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при игре в настольный теннис;
- умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в настольный теннис, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение оценивать влияние занятий настольным теннисом на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- умение контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия.

Планируемые предметные результаты

Предметные результаты изучения модуля «Настольный теннис» учебного предмета «Физическая культура» отражают обучающихся при занятиях настольным теннисом. В состав предметных результатов модуля «Бадминтон» включены спортивные игровые упражнения, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией по виду спорта и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Внеурочные занятия Настольный теннис	34
1.1	Общая физическая подготовка	6
1.2	Специальная физическая подготовка	8
1.3	Техническая подготовка	18
1.4	Тактическая подготовка	2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Кол- во часов	Дата проведения		Примечание
				план	факт	
1	1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях. Роль специальной физической подготовки . Развитие двигательных качеств.	1			
2	2	СУ в движении, ОРУ на месте. Настольный теннис на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Основные стойки и перемещения в них.	1			
3	3	СУ в движении, ОРУ на месте. Хватка ракетки. Игровые стойки – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Способы перемещения. Техника выполнения «наката» справа и слева.	1			
4	4	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка теннисиста. Техники выполнения передвижений в сочетании с ударами в ближней зоне.	1			
5	5	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Обучение различным вариантам «жонглирования»	1			
6	6	СУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения «наката» справа и слева.	1			
7	7	СУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на координацию. Обучение различным вариантам «жонглирования». Подвижные игры и эстафеты.	1			
8	8	СУ в движении. ОРУ в движении. Техника выполнения «наката» справа и слева.	1			
9	9	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на координацию. Обучение различным вариантам «жонглирования». Накат справа и слева.	1			
10	10	СУ в движении. Игра с мячом у стены. Подвижные игры и эстафеты.	1			
11	11	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на координацию. Накаты справа в 2 зоны	1			
12	12	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Накаты слева в 2 зоны. Подвижные игры и эстафеты.	1			

13	13	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подставка слева. Накат справа по прямой.	1			
14	14	СУ.ОРУ. Подставка справа, накат слева по прямой. Подвижные игры и эстафеты.	1			
15	15	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Накаты по восьмерке, по прямой, по диагонали.	1			
16	16	ОРУ в движении, на месте. Упражнения на координацию. Подвижные игры и эстафеты.	1			
17	17	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Игра накатоm справа из 3 точек в заданную зону.	1			
18	18	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Чередование наката справа и слева в заданную зону. Эстафеты.	1			
19	19	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Упражнения на координацию. Подвижные игры и эстафеты.	1			
20	20	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Изучение подачи справа накатоm.	1			
21	21	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Изучение правил игры. Подвижные игры и эстафеты.	1			
22	22	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Изучение подачи справа накатоm. Игра на счет. Игра один против четверых.	1			
23	23	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Подача прямым ударом. Игра на счет.	1			
24	24	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Игра один против четверых. Подвижные игры и эстафеты.	1			
25	25	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Игра накатами в средней зоне. Игра на счет.	1			
26	26	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Игра один против четверых. Изучение подрезки справа.	1			
27	27	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. . Игра накатами в дальней зоне.	1			
28	28	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Чередование наката справа и слева в заданную зону. Эстафеты.	1			
29	29	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Изучение подрезки справа. Подвижные игры и эстафеты.	1			
30	30	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Изучение подрезки справа. Игра накатами в средней зоне.	1			
31	31	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Чередование наката справа и слева в заданную зону. Эстафеты. Игра на счет.	1			
32	32	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении.	1			

		Изучение подрезки справа.				
33	33	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. Подвижные игры и эстафеты.	1			
34	34	ОРУ в движении и на месте. СУ в движении. .. Подставка справа. Игра один против четверых. Игра на счет 1*1.	1			